

Физкультминутки



Гриша шел — шел - шел, (Шагаем на месте.)
Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши.)
Раз-грибок, (Наклоны вперед.)
Два - грибок, (Наклоны вперед.)
Три - грибок, (Наклоны вперед.)
Положил их в кузовок. (Шагаем на месте.)
Декламируя стихотворение, дети имитируют движения грибника: идут, нагибаются и кладут грибы в кузовок. Движения должны быть неторопливыми, ритмичными.)



**Поднимите плечики.
Прыгайте, кузнечики!
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покусшаем,
Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко.**



Ножками затопали,
Зашагали по полу,
Там, там, там -
Тихо сели по местам.



**Выпал беленький снежок
Собрались мы все в кружок
Мы потопаем, мы похлопаем.
Будем весело плясать, будем руки
согревать.
Мы потопаем, мы похлопаем,
Чтоб нам было веселее, будем
прыгать мы скорее.**



Утром бабочка проснулась,
Потянулась, улыбнулась.
Раз - рукой она умылась,
Два - изящно покружилась,
Три- нагнулась и присела,
На четыре – улетела.



Раз, два, три, четыре, пять,
Все умеем мы считать
Отдыхать умеем тоже-
Руки на спину положим,
Голову поднимем выше
И легко-легко подышим.



**Ветер тихо клен качает,
Влево, вправо наклоняет.
Раз — наклон
И два наклон.
Зашумел листвою клен.
(Руки подняты вверх, движения по тексту)**



**Пальчики уснули,
В кулачок свернулись.**

Один!

Два!

Три!

Четыре!

Пять!

Захотели поиграть!

**На счет 1, 2, 3, 4, 5 пальцы поочередно
разжимать из кулачка. На слова «захотели
поиграть» пальцы свободно двигаются.**



Мы листики осенние, (Плавное покачивание
руками вверху над головой.)

На ветках мы сидим.

Дунул ветер — полетели. (Руки в стороны.)

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели. (Присели.)

Ветер снова набежал

И листочки все поднял. (Плавное
покачивание руками вверху над головой.)

Закружились, полетели

И на землю снова сели. (Дети садятся по
местам.)



Спасибо
за
внимание!

